Gelişim Dönemi Olarak Yaşlılık

Yaşlılar, toplumun en önemli zenginlik kaynaklarından biridir ve yaşlılık gelişimsel bir dönemdir. Havighurst (1972), bireylerin gelişimlerinin dönemler hâlinde gerçekleştiğini ve her dönemin kazanılması gereken özelliklerinin, yani gelişimsel görevlerinin bulunduğunu belirtmiştir. Havighurts'e (1972) göre, yaşlılık döneminde karşılaşılan sorunlar ve görevler şunlardır:

a. Azalan fiziksel güç ve sağlığına uyum yapma: Yaşlılık dönemi fiziksel açıdan gücün azaldığı ve sağlığın bozulma işaretleri verdiği bir dönemdir. Kişinin bu dönemde bu değişikliklere uyum sağlaması, gücünün yettiği isleri yerine getirmesi, sağlığına dikkat etmesi beklenir.

b. Emeklilik ve azalan gelire uyum sağlama: Yaşlılık dönemi aynı zamanda gelirin azaldığı dönemdir. Çünkü emekli maaşı alınmaya başlamıştır. Daha önce daha fazla maaş alırken, kişi artık daha az kazanmaya başlamıştır.

c. Eşin ölümüne uyum sağlama: Eşlerden biri diğerinden daha önce öldüğünde, kalan kişinin bunu kabullenmesi beklenir.

d. Yaş grubu ile açık bir yakınlık kurma: Yaşlıların, sonraki nesillere uyum yapmaları zor olduğundan, kendi yaşıtlarıyla yakınlık kurmaları beklenir. Onların zamanları çoktur, birbirlerini dinleyecek kadar vakitleri vardır. Sonraki nesillerin onlara bu kadar zaman ayırmaları zor olur.

e. Toplumsal ve vatandaşlık yükümlülüklerini yerine getirme: Daha önceki dönemlerde olduğu gibi, bu dönemde de kişiden beklenen görevlerden biri, toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesidir.

f. Doyurucu fiziksel yaşam düzenlemesi oluşturma: Yaşlılık, kendine özgü yaşam biçimi düzenlemeleri gerektirir. Kişi yaşamını kolaylaştıracak şekilde ortamsa düzenlemeler yapmalıdır. Kişi, içinde bulunduğu yaşam döneminde bu sorunlarla, daha doğrusu görevlerle karşılaşır ve kendine göre bunları/bu görevleri yerine getirmeye çalışır. Bireyin psikososyal gelişimine önem veren Erikson'a göre, insanın yaşamında belli başlı sekiz kritik dönem vardır. Her dönemde atlatılması gereken bir kriz, bir çatışma bulunmaktadır. Erikson'un sekiz aşamalı gelişim kuramında yaşlılık dönemi, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olarak adlandırılan dönemdir.

Psikolojik İhtiyaçları Açıklayan Kuramlar

Maslow (1970), insanların sahip olduğu ihtiyaçları beş kategoriye ayırmıştır ve bunları basit biyolojik ihtiyaçlardan karmaşık ihtiyaçlara doğru sıralamış ve bir piramitle simgelemiştir. Maslow 'un ihtiyaçlar hiyerarşisi sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere beş basamaktan oluşmaktadır. Buna göre en son basamakta yer alan ihtiyacı tamamlayan ve kendini gerçekleştirmekte olan bireyin sahip olması gereken özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Kendini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabullenebilme,
- Gerçeği olduğu gibi algılama ve içinde bulunan ortama uyum sağlama,
- Derin kişilerarası ilişkiler kurabilme,
- Yaşamdan zevk alabilme,
- Çevresinden bağımsız olma ve özerk bir yapı gösterme,
- Yaratıcı olma,
- Demokratik karakter yapısına sahip olma,
- Kendiliğinden, doğal davranabilme,
- Kendileri dışında sorunlarla ilgilenme ve sorumluluk alabilme,
- Kendine özgü bir yaşamının olması,
- Toplumsal kalıplara karşı direnç gösterme ve herhangi bir kültürü aşabilme,
- Düşmanca olmayan, ince bir mizah anlayışına sahip olma,
- Yaşamın değişik boyutlarını görebilmeyi sağlayacak derin duygular yaşama,
- Amacı araçtan ayırabilme,
- Sempati, empati gibi şefkat duygularını geliştirmiş olma.

Diğer önemli bir ihtiyaç kuramcısı olan Murray, ihtiyacı "kendi başına güç oluşturan varsayımsal yapılar" olarak tanımlamaktadır. Ona göre insan, içinde 20 tane temel ihtiyaç barındırmaktadır. Bunlar birbirinden daha etkili olmayıp her biri yerine ve kişiye göre baskınlık göstermektedir. Murray'ın saptadığı 20 ihtiyaç; *kabul etme, başarı, dostluk, saldırganlık, bağımsızlık, karşıt tepki kurma, savunma, yüceltme, hükmetme, kendini sergileme, zarardan kaçınma, vericilik, küçük düşmekten kaçınma, düzen, oyun ve eğlence, reddetme, cinsellik, zevk, yardım alma ve öğrenme* olarak sıralanmaktadır.

Glasser tarafından oluşturulan kurama göre birey davranışlarını kendisi seçer. İnsan hayatta kalma, ait olma, güçlü özgür olma ve eğlence ihtiyacı olarak sıralanan beş ihtiyaç tarafından yönlendirilir ve yaşamı boyunca bu ihtiyaçlarını en iyi biçimde karşılamaya çalışır. Glasser ve Maslow, sevgi ihtiyacını temel ihtiyaçlardan biri olarak kabul eder ve ihtiyaçların doğuştan geldiğini, dolayısıyla evrensel olduğunu ifade etmeleri bakımından benzerlik gösterirler.

Öz belirleme, davranışların toplum normlarından, grup baskısından, gelenek ve görenekler gibi dış etkenlerden ziyade, kişinin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla kişilerin kararlarını kendi iradesiyle vermesi olarak tanımlanmaktadır. Kişiler, davranışlarına baskı altında kalmadan kendi ilgi ve değerlerine göre karar

verdiklerinde öz belirleme gerçekleşmektedir. Ryan ve Deci tarafından oluşturulan öz belirleme kuramına göre; insanlar, evrensel olarak *özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma* şeklinde ifade edilen üç temel psikolojik ihtiyaca sahiptir. Bu ihtiyaçlardan *özerklik,* bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapması; *yetkinlik ihtiyacı,* bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği; *İlişkili olma* ihtiyacı ise bireyin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacıdır.

Yaşlıların Psikolojik İhtiyaçlarını Etkileyen Faktörler

Yaşlılara verilen değer, bir toplumun gelişmişlik düzeyinin ölçütlerinden biri olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla, yaşlıların psikolojik ihtiyaçlarını etkileyen faktörler de son derece önem taşımaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanan kişiler daha mutlu ve kendine güvenliyken, temel psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanmayan kişilerin ruh sağlıkları bozulur, toplum içinde pasifize olduklarını düşünürler, mutluluk ve yaşam kaliteleri azalır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılamasında sıkıntı yaşayan yaşlıların kendilerini değersiz, işlevlerini yitirmiş ve güçsüz hissetmeleri, onların yaşamdan doyum sağlamalarında önemli bir engel olarak görünebilir.

Ailelerde zaman içerisinde meydana gelen değişimleri ifade etmek için "aile yaşam döngüsü" ifadesi kullanılır. Yaşlılık döneminde kişilerin yüz yüze kaldıkları en önemli sorunlardan biri yaşa bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel güçten düşmedir. Bu nedenle, bu bireyler içinde yaşadıkları ailelerine bağımlı hâle gelebilirler. Çoğu zaman yaşlı bireyin özellikle eşin kaybından sonra yaşamının geri kalan kısmını nerede ve kimlerle geçireceği konusu gündeme gelebilir. Özellikle yaşlı bireylerin hayatta kalma, ait olma, güç, özgür olma ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için böyle bir kararı verirken yaşlı bireyin, tercih hakkını kullanması, yetişkin çocukların, anne-babalarının yaşamıyla ilgili ebeveyn rolüne geçmemesi çok önemlidir. Gelişmekte olan ya da geleneklerine bağlı toplumlarda, yaşlılar genellikle aile içinde yaşamaktadır ve ihtiyaçları aile bireyleri tarafından karşılanmaktadır. Parasal nedenlerden dolayı aileler, yaşlılarına bakma konusunda daha çekimser kalmaya başlamışlardır.

Eşin kaybı ise yaşlı insanların en önemli sorunlarından biridir. Eşin ölümünden duyulan kaybın üstesinden gelmek hiç de kolay olmayan ve uzunca zaman gerektiren bir durumdur. Kadınların bu durumu yaşama olasılıkları erkeklerinkinden daha yüksektir. Böyle zamanlarda kişinin başvuracağı bireylerin olmaması uyum sağlama sürecini de güçleştirecektir. Bireyin bütünlüklü benlik algısının olması, yaşlı bireylerde eşin kaybı karşısında hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlam durmalarını yordayan en önemli değişkendir.

Yaşlılığın kendine özgü avantajları da vardır. Bir tanesi büyük baba büyük anne veya koruyucu aile olmaktır. Gerek kendi çocuklarının çocukları gerek başka çocuklarla haşır neşir olmak, yaşlılardaki hassasiyeti su yüzüne çıkarır ve yaşlı çiftlerin kendilerinin ilgiye olan ihtiyaçlarını fark etmelerine olanak sağlar.

Yaşlılık döneminin diğer bir avantajı da bireyin yapmak istediklerini kendi hızında yapabilmesiyle ilgilidir. Yeni evlenen çiftler gibi, yaşlı çiftler de diledikleri gibi gezme ve diledikleri gibi zaman geçirme özgürlüğüne sahiptirler. Son olarak, yaşlı aileler onca yaşam döngüsündeki yaşantılara katılmış olmanın tadını çıkarabilecekleri heyecan verici bir dönemdedirler. Bu dönemde eşler daha önceki meşguliyetlerinden ötürü zaman ayıramadıkları etkinliklere yer verebilecekleri bir zamandadırlar.

Aile yapısı, yaşlılarda psikolojik ihtiyacı etkileyen bir diğer faktördür. Çağdaş yaşam ve teknolojik gelişmeler, aile yapısını ve yaşam biçimini değiştirmiştir. Aile içinde yaşa bağlı sorumluluk, güç ve roller de değişmiştir. Ailedeki yaşlı üyelerin geleneksel rolleri de değişime uğramıştır. Toplumsal değişimle birlikte bireyselleşme artmış, akrabalık bağları zayıflamıştır. Ancak bireylerde, aile bağları ve sevgi gereksinimi yaşamın tüm gelişimsel süreçlerinde geçerlidir. Yaşlılıkta aile bağları ve sevgi gereksiniminin olmadığı düşüncesi yaşlıyı daha çok yalnızlığa ve depresyona iter.

Dönüşen aile yapısıyla ve kırsal yaşamla birlikte kentlerde yaşlılık, daha farklı boyutlar ve işlevler kazanmıştır. Eşlerin çalışma yaşamında birlikte yer almasıyla, eşler işe giderken yaşlılar, kentlerde çocuk bakıcısı olarak tampon fonksiyonlar üstlenmeye başlamıştır ve bir statü değişikliği söz konusu olmuştur. Büyükanneler, çalışan çocuklarının ev işlerine yardımcı olurken, dedeler torunlarını parka götürme, gezdirme ve onlara oyun oynatma gibi görevler yerine getirmektedirler. Kentlerde emeklilik dönemlerini yaşayan yaşlıların, apartman yöneticiliği yapmak gibi farklı ilgi alanları geliştirdikleri ve fonksiyonel olmaya çalıştıkları da gözden kaçmayan bir başka ayrıntıdır. Dolayısıyla aile yapısında yaşlılar, ellerinden geldiği ölçüde aileye katkıda bulunurken bir taraftan da sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar.

Türkiye'de yaşlı bireylerin ve onların çocuklarının evde bakımı tercih ettiği, yaşlı bakımevine yerleşmede bekârlık ve çocuk/eş yokluğunun belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Buna ek olarak, yaşlıların ihtiyaçlarına cevap verebilecek sosyal hizmet standartlarına erişilemediği için, yaşlıların basit gereksinimleri bile yeterince karşılanamamaktadır. Bu nedenle evde bakım hizmetinin aile üyeleri tarafından verilmesinin gittikçe güçleştiği de görülmektedir.

Çocuğun büyümesi ve farklı ilişkiler edinmesi, özellikle eş ve çocuk sahibi olmasıyla çocuğun ana babaya bağımlılığı daha da azalır, yaşlanan ana banın çocuğa bağımlılığı ise artar. Bu bağımlılık çocuklar için yük oluşturmaya başlar. Özellikle bireyci değerlerin yükseldiği 'ana baba hakkı' değerinin zayıfladığı batı dünyasında, yaşlı ana babaların yük olarak algılanması artabilir. Günümüzde erkek

evlatların, ana babalarına ekonomik, kız evlatların ise toplumsal ve duygusal destek sağladıkları söylenebilir.

Yaşlı Bakımevine yerleşme, yaşlıların yaşam seçeneklerinden biridir. Çocuk ve eş yokluğu (dulluk/ boşanmışlık) ya da bekârlık bakımevine yerleşme oranını artırmaktadır. Bakımevinde kalan yaşlı kadınların çoğu, dul ya da bekâr ve ayrıca kendilerine sosyal ve maddi yönlerden bakacak yakını olmayanlardır. Bakımevlerinde, 85 yaş üstünde her dört kadından biri evlenmemiş ve duldur. Yaşlı kadınlar bakımevinde olmaktan hoşnuttur çünkü/ve orada akranlarıyla birlikte olmaktan mutludur. Bu gösteriyor ki kadınlar tıbbi nedenlerden çok sosyal nedenlere bağlı olarak kurumda yaşamaya yönelmektedirler.

Yaşlı bireylerde psikolojik ihtiyaçların karşılanma şekli, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, huzurevinde yaşayan yaşlılarda kadınlar daha çok akrabalarla yüz yüze görüşürken erkeklerin oyun oynadıkları görülmüştür. Eğitim düzeyi arttıkça kitap, gazete, dergi okuma ve müzik dinleme artmaktadır. Yüksekokul mezunları daha çok kitap, gazete, dergi okumakta ve müzik dinlemektedir.

Günümüzde, 65 yaş ve üzeri nüfusu %10'un üstünde olan ve sağlık sorunlarını bir anlamda çözmüş ülkeler, yaşlılık bakımı için "kurumsallaşma" yerine, "evde bakım hizmetlerine" ağırlık veren çalışmalar yapmaktadırlar. Bu nedenlerle, Türkiye'de yaşlılara verilecek bakım hizmetlerinde "evde bakım" ve "gündüz bakımevleri" gibi örgütlenmelere öncelik verilmelidir.